



## LE REAZIONI CROCIATE TRA POLLINI E ALIMENTI ALLERGICI ALLE GRAMINACEE? OCCHIO A MELE, POMODORI E NON SOLO

*NB. Le informazioni riportate di seguito non possono in alcun modo sostituirsi alla diagnosi, alla cura e al trattamento da parte del tuo medico.*

Chi è allergico ai pollini o agli acari della polvere a volte deve stare attento a cosa mangia. Una semplice mela, una pesca o delle invitanti fragole possono essere pericolose per chi è allergico alla betulla, così come i pomodori, le patate e gli agrumi possono irritare labbra e palato di chi è allergico alle graminacee. Si tratta delle cosiddette allergie crociate, un disturbo causato da una reazione crociata tra pollini di alcune famiglie e diversi alimenti.

### Una somiglianza irritante

Questo fenomeno si manifesta perché in molti alimenti (vedi tabella sottostante) sono presenti molecole proteiche simili a quelle che si trovano nei pollini o negli acari della polvere. Queste molecole vengono riconosciute dal sistema immunitario anche dopo ingestione dell'alimento, scatenando – così – la reazione alimentare crociata.

### Quali sono le principali combinazioni segnalate

ALLERGENI (pollini e acari)	ALIMENTI
<b>Pollini in genere</b>	<b>Miele</b>
<b>Artemisia</b>	<b>Frutta</b> • anguria, banana, melone <b>Verdura</b> • camomilla, sedano, zucca
<b>Artemisia e altre composite</b>	<b>Frutta</b> • anguria, banana, mela, melone <b>Verdura, erbe aromatiche</b> • anice, camomilla, carota, cicoria, cumino, coriandolo, finocchio, prezzemolo, sedano, semi di girasole, tarassaco, zucca
<b>Parietaria</b>	<b>Frutta</b> • ciliegia, melone, more di gelso <b>Verdura, erbe aromatiche</b> • basilico, ortica, piselli
<b>Olivo</b>	<b>Olive</b>
<b>Betulla</b>	<b>Frutta</b> • albicocca, arachidi, carota, ciliegia, banana, fragola, lampone, mandorla, mela, melone, nespola, noce, nocciola, pesca, pistacchio <b>Verdura, erbe aromatiche</b> • finocchio, patata, sedano
<b>Nocciolo</b>	<b>Nocciole</b>
<b>Ambrosia</b>	<b>Frutta</b> • anguria, banana, melone <b>Verdura</b> • camomilla, sedano, zucca
<b>Acari della polvere</b>	Crostacei, lumache di terra e di mare e – più raramente - mitili (ostriche, cozze e vongole)

### Non vale per tutti... sono reazioni individuali da controllare in modo personalizzato

Non tutte le persone allergiche ai pollini hanno necessariamente un'allergia crociata agli alimenti e non tutti gli alimenti elencati nella tabella danno allergie nella singola persona. Per questi motivi è importante che sia solo lo specialista a indicare caso per caso se/e quale dieta seguire, anche allo scopo di limitare il rischio di squilibri nutrizionali.

### Raccomandazioni dietetiche

La raccomandazione principale potrebbe essere quella di evitare di consumare gli alimenti responsabili di reazione crociata almeno durante tutto il periodo di pollinazione, quando cioè la reattività del paziente è massima.

## Schede correlate

Reazioni crociate: come si manifestano »

### Fonti

ARPAV – Agenzia regionale per la Prevenzione e protezione ambientale del Veneto. Numero 9. Le allergie crociate: gli allergici a pollini o acari devono guardarsi da alcuni alimenti.

SIAIP – Società italiana di Allergologia e Immunologia Pediatrica. Allergia alimentare, 2011

SIAIC – Società Italiana di Allergologia e Immunologia Clinica – Allergia da alimenti, 2011

SNLG Regioni 19 – Linee Guida per la diagnosi e la cura delle allergopatie. Regione Toscana, 2011

Ospedale S. Eugenio, Unità Operativa di Nutrizione Clinica – Le allergie alimentari

Trapani G – Pediatria nel cassetto, Giunti Demetra, 2008

Schmelz A – Le allergie nei bambini, Tecniche Nuove Ed, 2002

E' un servizio di [www.allergopharma.it](http://www.allergopharma.it)

Allergopharma 

CHIUDI 